

Saison 2020 - 2021
U19 - Foyer Esp. Trélazé
Planning de reprise d'entraînement "Été 2020"



David GALLOU - 06 77 63 26 81 - dav.gallou@laposte.net
 Abderrazak KHALLEK - 06 31 11 08 19 - abder.khallek@gmail.com

n° semaine	Jour d'entraînement	horaire
S33	lundi 10 août 2020	20h00 - 21h30
	mardi 11 août 2020	20h00 - 21h30
	mercredi 12 août 2020	20h00 - 21h30
	vendredi 14 août 2020	20h00 - 21h30
S34	lundi 17 août 2020	20h00 - 21h30
	mercredi 19 août 2020	20h00 - 21h30
	vendredi 21 août 2020	20h00 - 21h30
	samedi 22 août 2020	Journée cohésion (selon effectif)
S35	lundi 24 août 2020	20h00 - 21h30
	mercredi 26 août 2020	20h00 - 21h30
	vendredi 28 août 2020	20h00 - 21h30
	samedi 29 août 2020	Match amical contre OLYMPIQUE SAUMUR à 16h (Stade Rives du Thouet)
S36	lundi 31 août 2020	20h00 - 21h30
	mercredi 2 septembre 2020	Match amical contre NDC à 19h
	vendredi 4 septembre 2020	20h00 - 21h30
	samedi 5 septembre 2020	Match amical à ANGERS SCA
S37	lundi 7 septembre 2020	20h00 - 21h30
	mercredi 9 septembre 2020	20h00 - 21h30
	vendredi 11 septembre 2020	20h00 - 21h30
	samedi 12 septembre 2020	Reprise du championnat

Passage à 2 ou 3 séances par semaine (après la reprise du championnat) :
MARDI et JEUDI de 20h00 à 21h30 (et VENDREDI)

S38	mardi 15 septembre 2020	20h00 - 21h30
	jeudi 17 septembre 2020	20h00 - 21h30
S39	mardi 22 septembre 2020	20h00 - 21h30
	jeudi 24 septembre 2020	20h00 - 21h30
Etc...	MARDI	20h00 - 21h30
	JEUDI	
	VENDREDI (de temps en temps)	20h00 - 21h30

Match amical

Planning mis à jour le 12/07/2020

Saison 2020 - 2021
U19 - Foyer Esp. Trélazé
Programme entretien "Été 2020"



David GALLOU - 06 77 63 26 81 - dav.gallou@laposte.net
 Abderrazak KHALLEK - 06 31 11 08 19 - abder.khallek@gmail.com

n° semaine	Période	Quoi ?
S29	du 13 au 19 juillet 2020 (3 séances par semaine)	Footing léger en aisance respiratoire - Bien s'hydrater - Préférez sol souple
		Séance 1 : Footing 35' + étirements
		Séance 2 : Footing 40' + étirements
		Séance 3 : Footing 40' + étirements
S30	du 20 juillet au 26 juillet 2020 (3 séances par semaine)	Séance 1 : Footing d'échauffement de 15' puis Fartlek pendant 20' (Fartlek = 20" d'accélération toutes les 2'15")
		Séance 2 : Footing d'échauffement de 15' puis Fartlek pendant 25' (Fartlek = 25" d'accélération toutes les 2')
		Séance 3 : Footing d'échauffement de 15' puis Fartlek pendant 30' (Fartlek = 30" d'accélération toutes les 1'45")
		Fin de séance : 3 positions de gainage, face et côtés (20" par position), sans temps d'arrêt. A faire 3 fois.
S31	du 27 juillet au 2 août 2020 (3 séances par semaine)	Séance 1 : Footing d'échauffement de 15'. Puis travail intermittent : 2 x 15' (on alterne 3' course lente / 3' course rapide). Récupération de 3' entre les deux blocs, sous formé d'étirements.
		Séance 2 : Footing d'échauffement de 15'. Puis travail intermittent : 2 x 15' (on alterne 3' course lente / 3' course rapide). Récupération de 3' entre les deux blocs, sous formé d'étirements.
		Séance 3 : Footing lent de 45' + étirements.
		Fin de séances : 3 positions de gainage, face et côtés (20" par position), sans temps d'arrêt. A faire 4 fois.
S32	du 3 au 9 août 2020 (3 séances par semaine)	Séance 1 : Footing d'échauffement de 15'. Puis travail intermittent : 2 x 15' (on alterne 2' course lente / 2' course rapide). Récupération de 3' entre les deux blocs, sous formé d'étirements.
		Séance 2 : Footing d'échauffement de 15'. Puis travail intermittent : 2 x 15' (on alterne 2' course lente / 2' course rapide). Récupération de 3' entre les deux blocs, sous formé d'étirements.
		Séance 3 : Footing lent de 45' + étirements.
		Fin de séances : 3 positions de gainage, face et côtés (20" par position), sans temps d'arrêt. A faire 4 fois.